Produits alleges : sont- ils bons pour les régimes ?



Les produits alleges sont apparus dans les années 60 et depuis ils ont envahi les rayons de nos supermarchés. Mais faut-il vraiment succomber à l'appel de ces sirènes ? La médaille et son revers.

À l'image de ces personnages mythiques, les produits alleges nous lancent des œillades appuyées. Pourquoi donc ? Parce qu'il s'agit de produits dont le taux de sucre ou de matières grasses a été diminué, voire presque complètement supprimé. De plus, les entreprises qui commercialisent ces aliments ont obligation de faire apparaître sur le packaging, le taux d'allègement du produit (qui doit être au moins égal à 25 % de réduction du taux de sucre ou de graisses). Parfait pour un régime !

Les produits alleges des sirénes de l'odysée moderne

Mais à l'instar des sirènes de l'Odyssée qui dévoraient les marins après les avoir attirés de leurs chants mélodieux, les aliments alleges cachent bien leur jeu. En effet, si quelques rares tiennent leurs promesses, d'autres demeurent aussi gras et sucrés que les produits dits « normaux », si ce n'est plus.

Lorsque l'on enlève une partie du sucre ou des graisses dans un aliment, il faut bien remplacer ce manque par quelque chose ; or ce quelque chose peut se constituer de produits de substitution plus gras ou plus sucrés que le nutriment d'origine. C'est pourquoi il faut toujours comparer une denrée alimentaire allégée à sa version normale avant de l'acheter.

La médaille et son revers

Il est vrai que les produits alleges peuvent donner un petit coup de pouce pour une perte de poids. Ils permettent aussi le suivi d'un régime de santé particulier. On peut prendre par exemple, le cas de personnes diabétiques (les édulcorants ne font pas monter la glycémie) ou ayant des problèmes de cholestérol (les aliments allégés en graisses animales sont alors un atout).

Toutefois, il n'est pas prouvé que les aliments allégés font maigrir ; des études tendent même à dire que ces produits sont, en moyenne, consommés en plus grande quantité. En effet, la mention « allégé » entraîne un déblocage psychologique qui fait que l'on a tendance à en manger plus sans culpabiliser.

De plus, le fait d'ôter une partie des sucres ou des graisses d'un aliment peut jouer sur ses qualités gustatives… C'est pourquoi les produits alleges sont souvent plus fades.

Mais soyons sans crainte : pour remédier à ce problème, les fabricants usent d'exhausteurs de goût ! Si on ajoute à cela que les aliments allégés sont généralement plus chers que les aliments classiques, cela fait beaucoup d'inconvénients pour quelques calories en moins.

Pour perdre du poids, les produits alleges ne sont donc pas indispensables. Rien ne sert de prendre ces produits si vous ne contrôlez pas le reste de votre alimentation.

À défaut d'aliments allégés procédez simplement à quelques changements dans votre cuisine : remplacez la crème fraîche de la quiche lorraine par un yaourt nature et les lardons par des dés de jambon, par exemple. Vous vous ferez tout autant plaisir, mais votre plat sera bien moins calorique.

Une activité physique régulière et une alimentation

équilibrée seront bien plus bénéfiques qu’un paquet de chips allégées en matières grasses ; pensez-y !

Jean Philippe

